

| Uhrzeit                     | Montag                                                                                                  | Dienstag                                                                                                                     | Mittwoch                                                                                                | Donnerstag                                                                                 |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10:30 Uhr<br>-<br>11:30 Uhr |                                                                                                         |                                                                                                                              | <b>QiGong</b><br>18 Bewegungen Teil I<br>& Meridianklopfen<br>Steinbreche 30<br>51427 Bergisch Gladbach |                                                                                            |
| 11:00 Uhr<br>-<br>12:00 Uhr | <b>QiGong</b><br>18 Bewegungen Teil I<br>& Meridianklopfen<br>Steinbreche 30<br>51427 Bergisch Gladbach | <b>XiXiHu</b><br>Gehmeditation im Wald<br>Treffpunkt, Straßenkreuzung<br>Hirschanger / Sandbüchel<br>51427 Bergisch Gladbach |                                                                                                         |                                                                                            |
| 12:00 Uhr<br>-<br>13:00 Uhr | <b>QiGong</b><br>18 Bewegungen Teil I<br>& Meridianklopfen<br>Steinbreche 30<br>51427 Bergisch Gladbach |                                                                                                                              |                                                                                                         |                                                                                            |
| 16:30 Uhr<br>-<br>17:30 Uhr | <b>QiGong</b><br>18 Bewegungen Teil I<br>& Meridianklopfen<br>Bernhardstr. 15<br>50968 Köln             |                                                                                                                              |                                                                                                         |                                                                                            |
| 17:30 Uhr<br>-<br>18:30 Uhr |                                                                                                         |                                                                                                                              |                                                                                                         | <b>TaiJiQuan</b><br>24er Form<br>& Meditation<br>Steinbreche 30<br>51427 Bergisch Gladbach |
| 18:30 Uhr<br>-<br>19:30 Uhr |                                                                                                         |                                                                                                                              | <b>QiGong</b><br>18 Bewegungen Teil I<br>& Meridianklopfen<br>Hauptstraße 282<br>51503 Rösrath          |                                                                                            |